

Консультация для родителей

Тема: «Попробуй проползти»

Большую группу разнообразных движений малыша составляют ползание, подползание, переползание, пролезание и лазание. Эти движения чрезвычайно полезны для детей, т.к. они способствуют укреплению мышц туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. Самое первое знакомство ребенка с окружающим его миром происходит в процессе ползания. Лазая, ребенок получает пространственно-временные представления, узнает о форме, величине, свойствах предметов, с которыми взаимодействует. В комнате, где находятся дети, время от времени необходимо создавать игровые ситуации, в которых ребенку приходится преодолевать разного рода препятствия. По мере освоения движений предлагаются детям следующие упражнения:

- ❖ Ползти с опорой на голень и предплечья («собачка крадется»).
- ❖ Ползти по траве, по ограниченной дорожке (вырезанные из клеенки, поролона).
- ❖ Ползти по наклонной доске.
- ❖ Ползти огибая предметы («змейкой»).
- ❖ Ползти, толкая лбом мяч.
- ❖ Ползти по краю песочницы или по гимнастической скамейке.
- ❖ Подползать под препятствиями – под низко висящей веткой, под дугой, под натянутой на определенную высоту веревкой.
- ❖ Ползти через «Туннель», сооруженный из картонных коробок.

*Инструктор по физической культуре
Чекунова О.Н.*